

Fasolka szparagowa na kwaśno

Składniki

80 dag fasolki szparagowej, 2 łyżki oleju, 4 ząbki czosnku, 2 łyżki posiekanych kielków słonecznika, 2 łyżki octu winnego, cukier, sól



Sposób przyrządzenia

Fasolkę umyć, obciąć końce, pokroić na czterocentymetrowe kawałki i ugotować w osolonym wrzątku z dodatkiem łyżeczki cukru. Gdy będzie miękka (ale nie za miękka), osączyć i ostudzić. Z oleju, octu i przeciśniętego przez praskę czosnku przyrządzić sos. Połączyć nim zimną fasolkę, dodać kielki i wymieszać. Podawać zamiast surówki do dań mięsnych i rybnych lub jako samodzielne danie na kolację. (1 porcja - 80 kcal).